

Hallo!

Schön,

dass du dich dazu entschlossen hast, deine Vielfältigkeit auszuleben. Glaub mir, ich war auch an dem Punkt in meinem Leben, an dem ich nicht wusste, wo und wie ich anfangen soll. Die Überforderung führt dazu, überhaupt nicht anzufangen.

Lass es nicht soweit kommen! Mit meinem **Vielfältigkeits-Kompass** helfe ich dir, deine vielfältigen Interessen zu ordnen und dein Warum zu finden.

Viel Spaß beim (Er-)Leben deiner Vielfältigkeit!

Und denk daran: Hab keine Angst, du selbst zu sein.

Sandra M. Kralj

Mein Name ist Sandra M. Kralj. Ich lebe und liebe die Vielfältigkeit und helfe dir dabei, deine zu entdecken und zu (er)leben.



Vielfältigkeits-Kompass

1



Vielfältige Interessen zu haben kann toll sein. Aber auch anstrengend. Konzentriere dich daher auf **maximal 5 Projekte** gleichzeitig, damit du den Überblick behältst. Um die Auswahl zu erleichtern kann es hilfreich sein, dich an dein **WARUM** zu erinnern. Warum interessierst du dich dafür? Was treibt dich an und wieso?

2



Je vielfältiger deine Interessen, desto lauter deine Gedanken. Um Ruhe in deinen Kopf zu bringen hilft vor allem eins: **Aufschreiben!** Ob auf dem Smartphone oder einem Notizblock ist egal. Es hilft dir, deine Gedanken zu ordnen und Struktur reinzubringen.

3



Was hat für dich oberste Priorität? Was nimmt am meisten Zeit in Anspruch? Was kannst du gleich in Angriff nehmen? Was schiebst du schon ewig vor dir her? Und ganz wichtig: Wofür brennst du? Priorisiere deine Interessen nach **Dringlichkeit** und danach, auf was du am meisten **Lust** hast.

4



Lege dir ein **Projektbuch** oder einen **Ordner** an, in dem du für jede deiner Interessen eine extra Seite anlegst. Füttere dein Buch/Ordner mit Ideen, Fragen und Aufgaben. Ein **Kalender** ist nützlich, um Deadlines oder wichtige Termine im Blick zu behalten. Plane deinen Tag in groben Zügen und lege fest, wann du dich mit was beschäftigen willst.

Vielfältigkeits-Kompass

5



Wer sagt, dass du deine vielfältigen Interessen nicht beruflich ausleben darfst? Du kannst dich nicht entscheiden? Vielleicht musst du das auch gar nicht. Ist es möglich, eine deiner Interessen auf **Teilzeit**, eine andere als **Nebenjob** auszuführen? Oder kannst du sie **kombinieren**? Gibt es schon einen Beruf, der deine Interessen **vereint**? Oder wie wäre es einen **Neuen** zu erschaffen?

6



Sei **achtsam** und höre auf dein Gefühl. Gehe mit dem **Flow** und mach dir nicht zu viel Druck. Wenn es dein Zeitplan zulässt, folge deiner Intention und widme dich dem, was dir Spaß macht. Deine Interessen verändern sich? Das ist nicht schlimm. Bleib offen für **Neues** und für **Veränderungen**. Wer weiß, wohin dich der Weg führt.

7



Bei vielfältigen Interessen bleibt eine Auszeit oft auf der Strecke. Gönn dir regelmäßig **Pausen**, um dich neu zu sortieren und den Kopf freizukriegen. So schaffst du es, auf Dauer deine Vielfältigkeit zu genießen. Feier auch kleine **Erfolge** und nimm dir einen Moment, um Stolz und Dankbarkeit zu empfinden.

8



Am wichtigsten, um im Netz deiner vielfältigen Interessen glücklich und zufrieden zu werden, ist es, dich nicht selbst einzuschränken. **Lebe und liebe deine Vielfältigkeit!** Sieh es nicht als Ballast, dich für so viele Dinge zu interessieren, sondern als Chance, die Vielfältigkeit des Lebens zu entdecken!

Meine nächsten Schritte

MEINE TOP 3 PRIORITÄTEN

1.

2.

3.

Meine
Magischen
Fünf



MEINE
NÄCHSTEN
AUFGABEN